

Knoblauch-Chili-Dip

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Naturjoghurt: 150 g
- Cashewmus: 2 EL
- Knoblauchzehen: 2 Stück
- ½ Stück Zitrone
- Salz
- Chilipulver

Zubereitung:

Zitrone auspressen, Knoblauch durch die Presse drücken. Alle Zutaten vermischen und abschmecken.

TIPP

Dieses Rezept eignet sich sowohl als Dip für z.B. Rohkost-Sticks, wie auch als Burger-/Grillsauce oder als Aufstrich.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
56 kcal	3,5 g	1,4 g	3,3 g	2,4 g	2,4 g	0,12 g	0,65 g

Allergen(e):

G - Milch	H - Schalenfrüchte